

## **Regler for alle distancer og discipliner til DM i issvømning 2020**

Alle svømmere inddeles i alderskategorier og køn med. En deltagers alder d. 31 oktober 2019 afgør hvilken aldersgruppe deltageren tilhører. F.eks. vil en deltager der fylder 30 år d 31 Oktober 2020 deltage i gruppe D (30 - 39 år) imens en deltager der fylder 30 år d 1 November 2020 vil deltage i gruppe C (20 – 29 år).

Gruppe A: 8 – 13 år

Gruppe B: 14 – 19 år

Gruppe C: 20 – 29 år

Gruppe D: 30 – 39 år

Gruppe E: 40 – 49 år

Gruppe F: 50 – 59 år

Gruppe G: 60 – 69 år

Gruppe H: 70 – 79 år

Gruppe I: over 80 år

### **Når deltagerne står ved startlinjen, modtager de 3 – på hinanden følgende kommandoer:**

1. Tag tøjet af (30 sekunder inden næste kommando).
2. Gå ned i vandet (5 sekunder inden næste kommando).
3. På jeres pladser (3 sekunder inden start skud). Ved denne kommando indtager deltagerne sin startposition ved at holde på afmærket trin på stigen og holde forreste skulder under vandet. En deltager der ikke indtager startposition inden start skud tildes 5 straf sekunder.

3 sekunder efter kommandoen ”på jeres pladser” vil startskuddet lyde og svømmeheatet starter.

Hvis en deltager – fra start – svømmer mere end 5m under vandet (hvor hele hovedet og krop er under overfladen tildes 5 straf sekunder).

Tyvstart kaldes ikke tilbage. Grov tyvstart vil medføre diskvalifikation. Mildere tyvstart straffes med 5 straf sekunder.

### **Vendinger under vand er strengt forbudt.**

Før en deltager vender skal deltageren markere på stigen med en hånd.

Hvis en deltager – efter en vending – svømmer mere end 5m under vandet (hvor hele hovedet og krop er under overfladen tildes 5 straf sekunder).

Deltagerne skal være iført egnet og ikke-gennemsligt badetøj. Nøgenbadning eller topløs badning (kvinder) er forbudt. Badetøj må ikke gå ned under knæ eller ud over skuldrene. Badetøj må IKKE være af varme isolerende materiale eller materiale der tilfører opdrift. Badesko handsker ikke tilladt. Det tilrådes at bære hue og/eller badehætte på hovedet neopren ikke tilladt.

### **Når løbet er slut, skal deltageren markere på stigen med mindst en hånd.**

Heatets resultat er endeligt (der afholdes ikke finaleheats).

Deltagere skal forlade vandet umiddelbart efter heatet. Deltagere skal tage deres tøj fra de fremsatte kurve og forlade pool området hurtigst muligt.

### **Regler for brystsvømning.**

Ved 25 m og 50 m er det kun tilladt at svømme "heads up" brystsvømmestil, dvs. at øverste del af hovedet (toppen eller kronen) ikke må være neddykket (bortset fra de første 5m efter start). Overholdes dette ikke vil det medføre 5 straf sekunder.

Ved øvrige distancer er det tilladt at svømme almindelig brystsvømning og det er tilladt at have hovedet neddykket.

### **Regler for freestyle.**

Ved freestyle løb er alle svømme stilarter tilladt.

### **Stafet regler.**

Stafet distancen er 4 x 25m

Ved deltagelse i 4 x 25m stafet deltager holdet ud fra den samlede alder d. 31 Oktober 2019.

Gruppe 1: samlet alder 150 år eller under

Gruppe 2: samlet alder 151 - 200 år

Gruppe 3: samlet alder 201-250 år

Gruppe 4: samlet alder 251 år eller over

### **Regler for deltagelse i lange distancer (200, 400 og 1000 meter).**

Herunder er beskrevet de særlige regler og krav der gælder for deltagelse i lange distancer ved DM 2020. Regler er ihh til IWSA regler for internationale vintersvømme stævner, dog med enkelte ændringer idet DM 2020 ikke er et officielt IWSA stævne.

Minimumsalder for en langdistance deltager er 20 år.

Deltagere i lange distancer skal ved forespørgelse af stævneledelsen kunne fremlægge følgende dokumenter:

1. Elektrokardiogram (EKG) ikke ældre end 2 måneder.
2. Resultat af blodprøve der viser komplet antal blodlegemer
3. Underskrevet erklæring vedr.

### **OBS**

- Deltageren har tidligere gennemført lignende distance i sammenlignelig vand temperatur
- Deltageren er bekendt med regler og retningslinier for deltagelse i de lange distancer
- Information om deltagerens assistenten
- Deltageren er underforstået med at deltagelse er på eget ansvar og at stævneledelsen ikke kan stilles til ansvar for evt. ildebefindende eller skader pga. deltagelsen

### **Erklæringen**

Deltageren skal have en registreret assistent - en betroet person, der kender deltageren og kan bekræfte deltagerens evne til at svømme hhv. 200, 400 eller 1000m og er i stand til at yde den nødvendige støtte til deltageren, indtil han eller hun har fuldført distancen.

#### **Assistenten skal:**

- Følge deltageren til svømmeområdet
- Opholde sig i startområdet af banen under hele svømmeturen
- Give tegn til dommeren om at stoppe deltagerens løb, såfremt deltageren opfører sig så mistænkeligt og det vurderes at han/hun er til fare sit liv og helbred
- Støtte deltageren før, under og efter svømmeturen for at sikre deltageren en god oplevelse

#### **Forsikring**

Det anbefales stærkt, at langdistance deltagere har en personlig forsikringspolice, der dækker ekstrem sport.

#### **Briefing**

Obligatorisk briefing for langdistance deltagere afholdes i henhold til stævnets program. Alle langdistance deltagere skal deltage i mødet. Manglende fremmøde til briefing vil resultere i diskvalifikation.

#### **Lægefaglig vurdering på svømmedagen**

På svømmedagen skal deltagere i lange distancer stå til rådighed for lægefaglig undersøgelse. Undersøgelsen omfatter en bedømmelse af stoffer og alkohol, almen lægelig vurdering samt mulig blodtrykstest. Deltagelse i stævnet er baseret på resultaterne af undersøgelsen og er en betingelse for deltagelse i stævnet.

Arrangørerne har ret til at reducere afstanden eller annullere de lange distancer såfremt vejrforholdene ændre sig så kraftigt at risikoen vurderes for stor.

Dommerne har ret til at stoppe langdistance deltageren ved mistanke om at fortsat deltagelse kan resultere i fare for svømmerens liv og helbred.

#### **Regler for 200 meter langdistance**

Svømmestil er hhv. brystsvømning og freestyle (alle svømme stilarter er tilladt).

Svømmetiden er begrænset. Heatet bør ikke overstige 10 minutter.

#### **Regler for 400 og 1000 meter langdistance**

Deltagere skal have en relevant kvalifikation for at konkurrere på lang distance. Ved registrering skal deltageren ud over EKG, blodprøveresultat og underskrevet erklæring, også kunne fremlægge en kopi af resultaterne fra en tidligere vintersvømmekonkurrence, der viser, at de med succes har afsluttet en afstand på ikke mindre end 200 meter (til registrering for 400 meters svømning) og en afstand ikke kortere end 400 m (til registrering for 1000 m svømning). Alternativt kan deltageren registrere sig ved DM stævnet og svømme kvalifikation dagen før stævnet.

Svømmestil er freestyle (alle svømmestilarter er tilladt).

Svømmetiden er begrænset. Heatet bør ikke overstige 15 minutter for 400 meter og 30 minutter for 1000 meter langdistancer.

Rettet 28-12-2019